

PRODUKSI, ANALISIS ZAT GIZI MAKRO DAN MIKRO PRODUK BUBUR INSTAN LABU SIAM

Production, Analysis of Macro and Micro Nutritionin Instant Porridge on Chayote

Dian Pertiwi Sofyan, Saifuddin Sirajuddin, Andi Imam Arundhana

Prodi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

(dpertiwis1995@gmail.com, saifuddin59@gmail.com, andiimam.arundhana@gmail.com, 081245565506)

ABSTRAK

Labu siam mempunyai kegunaan sebagai penurun tekanan darah, mempunyai efek diuretik, dapat menyembuhkan demam pada anak-anak serta baik digunakan oleh penderita asam urat dan diabetes mellitus. Hal ini menjadi modal dasar untuk mengembangkan pangan fungsional dengan melalui sebuah penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kandungan zat gizi makro dan mikro produk bubur instan berbasis labu siam. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen murni. Penelitian ini menggunakan 4 formula yaitu formula 1 sebagai pembanding (formula kontrol 30 gram tepung labu siam), formula 2 (29,8 gram tepung labu siam, 0,2 gram gula stevia), formula 3 (24,8 gram tepung labu siam, 0,2 gram gula stevia, 5 gram susu *non-fat*), formula 4 (24,3 gram tepung labu siam, 0,2 gram gula stevia, 5 gram susu *non-fat*, 0,5 vanili). Dilakukan uji daya terima keempat formula, formula yang terpilih dianalisis kandungan karbohidrat dengan metode *Carbohydrate by Difference*, kadar protein metode Khjeldahl, kadar lemak metode Soxhlet, energi dengan bom kalori, antioksidan total dan mineral dengan metode AAS. Hasil penelitian menunjukkan dalam 30 gram bubur instan labu siam mengandung 16,9 gram karbohidrat, 4,65 gram protein, 0,39 gram lemak, 134,7 kkal energi, 915 mg kalium, 273 mg kalsium, 0,63 mg zat besi dan 53,32% antioksidan. Formula bubur instan terpilih lebih banyak mengandung zat gizi dibandingkan dengan formula kontrol dari segi kandungan zat gizi karbohidrat, energi, kalium, kalsium, zat besi dan antioksidan total.

Kata kunci: *Kandungan gizi, Bubur instan, Labu siam*

ABSTRACT

Chayote has a function as lowering blood pressure, has diuretic effect, can cure fever in children and good use by patient of uric acid and diabetes mellitus. It becomes the basic capital to develop functional food. This study aims to determine the content of macro nutrients and micro-instant porridge product based chayote. The type of research used is pure experiment. This study used 4 formulas: formula 1 for comparison (control formula of 30 grams of chayote flour), formula 2 (29.8 grams of chayote flour, 0.2 grams of stevia sugar), formula 3 (24.8 grams of chayote flour, 0.2 grams of stevia sugar, 5 grams of non-fat milk), formula 4 (24.3 grams of chayote flour, 0.2 grams of stevia sugar, 5 grams of non-fat milk, 0.5 vanilla). An organoleptic test was performed for all four formulas, The selected formula analyzed carbohydrate content by Carbohydrate by Difference method, protein content of Khjeldahl method, fat content of Soxhlet method, energy with calorie bomb, total antioxidant and minerals by AAS method. The results showed that in 30 grams of instant porridge the chayote contained 16.9 grams of carbohydrate, 4.65 grams of protein, 0.39 grams of fat, 134.7 kcal of energy, 915 mg of potassium, 273 mg of calcium, 0.63 mg of iron and 53.32% of antioxidants. The preferred instant porridge formula has more nutrient than the control formula in terms of carbohydrate, energy, potassium, calcium, iron and total antioxidant content.

Keywords: *Nutrient content, Instant porridge, Chayote*